

Ernährung

Die Ernährung ist ein entscheidender Faktor für ein langes und gesundes Leben.

Du kannst dein Leben mit gesunder Ernährung, aber auch mit Fasten verbessern.

Die richtige Ernährung bildet die Grundlage einer optimierten Gesundheit. Das ist klar. **Nur, was ist die richtige Ernährung?** Jeder von uns isst im Leben ungefähr 30 Tonnen Nahrung und trinkt 50.000 Liter Flüssigkeit.

Jeder Mensch ist völlig einzigartig. Daher kann es nicht eine gesunde Ernährung für alle geben.

Wir Menschen sind in unserem Stoffwechsel so individuell, dass sich eben kaum allgemeingültig Aussagen über unsere Ernährung treffen lassen. Geht es um Studien bei der Ernährung, gibt es leider keine einfachen Wahrheiten. Die Ernährungswissenschaft steckt noch in den Kinderschuhen. Vieles wissen wir einfach noch nicht. Wir können unsere Ernährungswissenschaft mit der Chirurgie des 15. Jahrhunderts vergleichen.

Du bist, was du isst.

Wir müssen uns klar machen, dass unsere Körperzellen aus dem bestehen, was wir uns zuführen. Deshalb sollten wir uns jeden Tag genau überlegen, aus welchen Stoffen wir eigentlich bestehen möchten. Du bist, was du isst!

Eine pflanzlich-vollwertige Kost kombiniert mit Frische und Wärme (die bringen Lebensenergie und Lebenswärme) stellt eine schmackhafte, anmachende und unvergleichbar gesunde Ernährungsform dar.

Vollwertige Nahrungsmittel

Gesundes Essen erkennt man am Geschmack, aber der kann heute täuschen. Nicht alles, was Genuss bereitet, ist wohltuend, aber alles was wohltuend ist, bereitet auch Genuss.

Nur vollwertiges Essen ist gesund. **Vollwertig** bedeutet v.a. das Weglassen von Kunstdünger und verschiedenen Pestiziden. Aber entscheidend sind auch Bodenbeschaffenheit, Klima und Sonnenlicht.

In Japan gilt **Frische** schon lange als entscheidendes Nahrungsmittelkriterium. Möglicherweise weist Japan deswegen weltweit die höchste Lebenserwartung auf. In der frischen Nahrung ist die Lebensenergie bewahrt. Je mehr Energie und Licht wir mit der Nahrung aufnehmen, desto lebendiger fühlen wir uns und strahlen das auch aus.

Eine Möglichkeit die **Qualität bzw. Verträglichkeit von Nahrungsmitteln zu beurteilen**, ist es die Nahrungsmittel daran zu messen, wie viel **Schlafbedürfnis** sie bei einem hervorrufen. Meist verringern rohe und frische Nahrung den Schlafbedarf. Während z.B. Rotwein und Mehlprodukte den Schlafbedarf erhöhen. Frische Nahrung ist für den Organismus einfach weniger anstrengend.

Der große Vorteil pflanzlicher Kost ist die **niedrige Energiedichte (wenig Kalorien) bei hoher Vitalstoffdichte**. Im Gegensatz dazu stehen industrielle Fertigprodukte mit sogenannten leeren Kalorien ohne wertvolle Mikronährstoffe (Vitalstoffe).

Blue Zones sind Regionen, in denen überdurchschnittlich viele Hundertjährige leben und die Menschen sich insgesamt deutlich besserer Gesundheit erfreuen als anderswo auf der Welt. Neben einem engagierten Familienleben und körperlicher Aktivität bis ins hohe Alter scheint vor allem die Ernährung für das lange und gesunde Leben in den Blue Zones entscheidend zu sein.

Auf den japanischen Inseln Okinawa und auf Sardinien ernähren sich die Bewohner **gemüsig**: Auf

dem Speiseplan stehen viel Obst und Gemüse, häufig Hülsenfrüchte (Linsen, dicke Bohnen, schwarze Bohnen, Soja oder Oliven), regelmäßig Algen, wenig Fleisch, nur frischer Fisch, wenig Fett. Typisch ist hier die Natürlichkeit der Lebensmittel. Denn ähnlich wie schon die Jäger und Sammler der Vorzeit nehmen die Menschen in den Blue Zones **wenig Zucker und keine verarbeiteten Nahrungsmitteln**.

China Study - Eine pflanzenbasierte Ernährung ist am gesündesten

Um mehr Klarheit für das wichtige Thema „Gesunde Ernährung“ zu schaffen, wurde in den 1980er-Jahren die so genannte China Study durchgeführt, eine großangelegte Studie, die den **Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und Krankheiten** untersuchte.

Die Studie kam zu dem eindeutigen Schluss, dass eine **vegane Ernährungsweise für uns alle das Gesundeste ist**. Leider verdienen die Lebensmittel- und Pharmaindustrie Milliarden mit ungesunder Ernährung und den daraus resultierenden Krankheiten.

Die Studie zeigte weiterhin: **Der Mensch braucht viel weniger Proteine, als gemeinhin angenommen wird**. Menschen benötigen Eiweiße, um daraus Hormone, Muskelzellen und andere wichtige Bestandteile ihres Körpers zu bilden, allerdings reichen dafür schon sehr geringe Mengen an Eiweiß im Essen aus. Der deutsche Ernährungswissenschaftler Carl Voit fand heraus, dass ca. 48g pro Tag vollkommen genügen. Wie viel Protein unser Körper genau benötigt, ist u.a. altersabhängig. Kinder und Jugendliche wachsen noch, weswegen sie mehr Proteine brauchen. Auch Menschen über 65 Jahren benötigen mehr, da der Körper in diesem Alter mit Muskelschwund zu kämpfen hat. Dabei solltest du dich lieber an die pflanzlichen Proteinlieferanten halten, denn die tierischen Proteine können deiner Gesundheit sogar schaden. Wer viele tierische Eiweiße zu sich nimmt, erhöht dadurch sein Krebsrisiko. Wenn wir dagegen weniger tierische Eiweiße zu uns nehmen, können wir theoretisch Krebs im Frühstadium stoppen.

Iss dein Gemüse! Vollwertige pflanzliche Lebensmittel verhindern zahlreiche Zivilisationskrankheiten, die sonst schwer behandelbar sind. **Eine vegane und vollwertige Ernährung** sorgt dafür, dass wir nicht dick werden und unsere Adern nicht verkalken. Doch sie kann noch mehr: Der Arzt Dr. Caldwell Esselstyn konnte z.B. in einer Langzeitstudie nachweisen, dass sich verengte Adern von Plaque befreien, der Blutdruck sich normalisiert und das Risiko für Infarkte oder Schlaganfälle wieder sinkt, wenn man sich vegan und vollwertig ernährt. Es wurde auch nachgewiesen, dass eine **pflanzenbasierte Ernährung** das Risiko von Alzheimer, Autoimmunerkrankungen wie Parkinson und Knochenproblemen deutlich reduziert.

Veganismus

Eine konsequente Umstellung unserer Ernährung führt uns dann unweigerlich zum Veganismus.

Veganismus ist keine Diät, sondern eine Ernährungsweise. Vegan wird salonfähig: Es gibt immer mehr Veganer und mit ihnen auch immer mehr vegane Restaurants, Supermärkte und Gerichte.

Es kommt zunächst nur darauf an, die Menge an tierischen Nahrungsmitteln so weit wie möglich zu reduzieren, aber Schritt für Schritt. Schon nach wenigen Wochen wirst du die positiven Auswirkungen auf deinen Körper bemerken: Du wirst Gewicht verlieren, fitter und aktiver werden und dich wohl fühlen.

Letztlich muss jeder seinen eigenen Weg finden, Ethik und Ernährung in Einklang zu bringen.

Eine konsequente vegane Ernährung mag gesund sein, ist im Alltag aber nicht einfach. Eine mögliche Variante ist die eines **aufgeklärten Idealismus**: Sieh es nicht so verbissen und gestehe dir einfach ein, dass du deine moralischen Prinzipien de facto nicht so konsequent lebst, wie man es vielleicht wollte. Gleichzeitig kannst du aber bei deinem Vorsatz bleiben, die Kollateralschäden des

eigenen Konsumverhaltens durch eine Reihe von Entschlüssen so gering wie möglich zu halten.

Halte dich an die **einfachen Regeln**:

1. Reduziere den Konsum tierischer Produkte auf 10%.
2. Konsumiere generell weniger. Die entschiedene Abkehr vom hemmungslosen Konsum ist der wichtigste Schritt in Richtung einer nachhaltigen Lebensweise.

Dr. Oppels 13 Top-Regeln zur Ernährung

1. **Verzichte auf alle Fertigprodukte und auf alles in Plastik Eingeschweißte.**
Nahrungsmittel mit kurzen Zutatenlisten sind die besten. Entscheide dich also so oft es geht für unverarbeitete, natürliche Lebensmittel, die du dir zu Hause so zubereitest, wie du es magst, statt auf die faule Variante namens Tiefkühlpizza zurückzugreifen. Weil du es dir wert bist!
2. **Mache pflanzliche Speisen zu deinem Hauptnahrungsmittel.** Ideal ist eine frische, pflanzlich-vollwertige Ernährung mit wenig Getreide und möglicherweise ohne Gluten. Die Regel ist einfach: Je frischer desto besser. Frische wiederum erfordert eine regionale und saisonale Versorgung. Kurzum: Iss viel gutes, frisches und **vollwertiges Gemüse** und viele Hülsenfrüchte. Zähle die Farben auf dem Teller, nicht Kalorien.
3. **Fürchte dich nicht vor dem Fett.** Ungesättigte Fettsäuren wie in Fisch, Samen, Nüssen, Avocados oder Olivenöl kannst du guten Gewissens genießen, es sind **gesunde Fette**.
4. Kaufe vollwertiges **Obst**, das der Saison entspricht.
5. Wähle bei Brot, Brötchen und Pasta anstatt der Weißmehl- die **Vollkornmehlvariante**. Moderner Weizen ist womöglich für einige Menschen gesundheitsschädlich.
6. **Versuche, Zucker und industriellen Transfetten aus dem Weg zu gehen**, denn sie schaden deinem Körper enorm. Transfette sind enthalten in Backwaren wie Croissants, Kekse, Chips, Flips, Popcorn, Fast Food und Fertiggerichten wie Pommes und Pizza.
7. Iss so wenig Fleisch, Eier und Fisch wie möglich. Generell gilt: **Fisch ist gesünder als Fleisch**.
8. Verzichte auch weitestgehend auf Milchprodukte. Es gilt: **Joghurt und Käse sind besser als Milch**.
9. Versuche, jeden Tag nur innerhalb eines bestimmten Zeitfensters zu essen. Halte **mindestens ein vier Stunden Zeitfenster zwischen den Mahlzeiten** ein. Auch kein Naschen zwischendrin! Das hält schlank und entschlackt die Zellen. Verzichte auf konstantes Snacken und versuche es stattdessen mit dem Intervallfasten. Regelmäßiges **Fasten** ist das sicherste Mittel, das Leben zu verlängern und nachhaltig zu verbessern.
10. Achte beim Essen auf deine eigenen Körperempfindungen. Nimm deine eigenen Vorlieben und Abneigungen ernst. Wir müssen unseren manipulierten Appetit wieder in Richtung eines **gesunden Appetit** in Ordnung bringen. Wir müssen wieder eine erhöhte Aufmerksamkeit aufs Essen richten. Jede Art von Übertreibung führt zur Störung. Wir müssen daher immer auf das rechte Maß achten. Paracelsus sprach: Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.
11. Die einfachste, beste und billigste Ernährungsregel lautet: **Weniger ist mehr**.
12. **Keine Pille ist so gut wie die Natur. Vitaminpillen sind Quatsch** und einige sogar schädlich. Verabschiede dich also von deinen Pillendöschen und Brausetabletten und ernähre dich lieber ausgewogen und natürlich mit viel Obst und Gemüse. Eine Ausnahme bilden Vitamin D3-Präparate, um das nordeuropäische Wetter auszugleichen, und Vitamin B12, falls du dich fleischlos oder vegan ernährst.
13. Und zu guter Letzt das Wichtigste: Bei all dem gesunden Essen darf eines auf keinen Fall auf der Strecke bleiben: der **Genuss**! Denn wer will schon ewig leben, wenn man dabei gar keinen Spass mehr haben darf.

Achtung! Tipp zum richtigen Gebrauch dieses Kapitels! Wichtiger Hinweis!

In diesem Kapitel erfährst du stark komprimiertes Wissen. Dieser Text ist eine komprimierte Ansammlung von Fakten und Gedankensplittern rund um das Thema Ernährung. Ich habe hierzu sehr viel recherchiert und alles, was mir persönlich wichtig und informativ erscheint, gesammelt und niedergeschrieben. Diese Zusammenfassung soll keine Bücher zum Thema ersetzen, sondern eine Faktensammlung darstellen, eine Art Werkzeugkoffer mit schnellem Zugriff auf hilfreiche Tools. Ich habe bewusst auf ausführliche Erläuterungen und viele Beispiele verzichtet, um den Rahmen meiner Homepage nicht zu sprengen. Der Text ist daher aber auch teils anstrengend zu lesen und vielleicht auch schwer verdaulich. Möglicherweise gibt es Aussagen, die dir persönlich nicht gefallen oder dich sogar nerven. Bitte nimm den Inhalt erstmal so hin. Am besten du liest das Kapitel immer wieder mal durch, so wirst du am meisten Wissen und Nutzen herausnehmen können. Für die Eiligen habe ich meine Favoriten als Top-Regeln zusammengefasst.

Ach ja: Ist dir schon aufgefallen, dass du hier plötzlich nicht mehr gesiezt wirst. Um dich konkreter anzusprechen und dich besser zu motivieren, spreche ich dich in meiner Lebensstilberatung mit „DU“ an.

Ernährung: Was ist deine Vision?

Bist du in diesem Bereich des Lebens noch nicht zufrieden, dann verhilft dir eine Vision, deine Blockaden zu lösen und diesen Lebensbereich mit mehr Klarheit und Fokus zu verbessern.

Das Finden deiner Vision ist der Weg in ein zufriedeneres und entspannteres Leben.

Willst du dein Leben nicht dem Zufall überlassen und unbewußt dein Leben gestalten sondern die Dinge aktiv steuern? Dann brauchen wir dafür eine Vision. Die Taten folgen deinen Gedanken. Daher ist es so **wichtig für jeden Bereich im Leben eine Vision zu entwickeln** und diese am besten mit einem positiven Glaubenssatz zu verbinden. Ein Beispiel hierfür kann lauten:

Ich möchte mich so ernähren, dass es für meinen Körper und die Erde möglichst gesund ist. Gute Ernährung hält mich fit und gibt mir Energie.

Überlege dir eine eigene Vision und einen positiven Glaubenssatz, der genau zu dir passt. Lass dich dazu von meinem Kapitel zur Ernährung inspirieren.

Der Volksmund sagt: "Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen", und der Volksmund hat Recht! Essen und Trinken gehören zu den schönsten Genüssen unseres Lebens.

Unsere Nahrung soll uns neben dem Genuss auch mit allem versorgen, was für die Erhaltung unseres Lebens notwendig ist – mit Nährstoffen (**Makronährstoffe**) also Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten sowie mit Vitalstoffen (**Mikronährstoffe**) wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Ungefähr 50 verschiedene Nährstoffe benötigen wir in ausreichender Menge, um langfristig gesund zu bleiben. Diese Nähr- und Vitalstoffe sind für den reibungslosen Ablauf aller inneren Vorgänge unseres Körpers erforderlich. **Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung, die uns mit diesen Stoffen in ausreichender Menge und in harmonischem Verhältnis zueinander versorgt, für die Erhaltung unserer Gesundheit unverzichtbar.**

Der Körper kann erstaunlich lange einen Mangel an Makro- und Mikronährstoffen tolerieren und kompensieren. Das ist gut aber auch fatal. Weil wir nicht gleich merken, dass uns etwas fehlt. Selbst die Werte von Labor- und Blutuntersuchungen bleiben lange Zeit unauffällig. Und sogar Messungen der Mikronährstoffwerte im Blut helfen uns hier nicht weiter, da der Normalbereich sehr großen Schwankungen unterliegt und uns individuelle Normbereiche fehlen. Wenn allerdings der Mangel an Nährstoffen über ein lange Zeit besteht, nimmt der Körper Schaden. Es drohen dann chronischen Krankheiten, die nur noch schwer zu behandeln sind.

Wenn du wissen willst, welche Vitalstoffe genau du selbst benötigst, mach unsere **Vitalstoffanalyse. Erfahre jetzt mehr!**

Verschiedene Nährstoffe und Nahrungsmittel genauer betrachtet:

Proteine

Proteine sind das Baumaterial des Körpers und können uns sowohl schlank als auch krank machen. Proteinreiche Lebensmittel haben nämlich den Vorteil, dass sie dich schneller satt machen, wodurch du weniger isst und zügiger abnimmst. Auf der anderen Seite wurde in verschiedenen Studien nachgewiesen, dass eine proteinreiche Ernährung sogar das Wachstum von Tumoren fördert. Solche gesundheitsschädigenden Aspekte gelten allerdings lediglich für **tierische Proteine**. Aminosäuren aus tierischen Proteinen lassen **Zellen schneller altern**. **Pflanzliche Eiweiße** sind im Gegensatz dazu sogar **ausnehmend gesund!** Deshalb ist es ratsam, seinen Eiweißbedarf eher über pflanzliche Proteinquellen zu decken. Sie haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie fast immer in Kombination mit Ballaststoffen daherkommen. Es gibt auch einige tierische Proteinquellen, die du bedenkenlos anzapfen kannst, da sie unschädlich sind. Zu diesen gehören bspw. Fisch und Joghurt.

Kohlenhydrate

Es gibt gesunde und ungesunde Kohlenhydrate. Darüberhinaus sind Kohlenhydrate für den einen gesund, für den anderen eher unverträglich, als Zucker jedoch sind sie immer schädlich.

Die eigentlichen Missetäter sind die sogenannten **leeren Kohlenhydrate**. Sie entstehen, wenn z.B. Getreide geschält und damit eines Großteils ihrer Nähr- und Ballaststoffe beraubt werden, wie es bspw. bei Weißbrot, weißem Reis oder weißer Pasta der Fall ist. Besonders verarbeitet – und damit besonders gefährlich – ist der weiße Industriezucker. Er zerstört die Zahnschmelze, verstopft Arterien und erhöht das Risiko für Diabetes und Krebs. Auf solche einfachen Kohlenhydrate, die in zuckrigen Lebensmitteln wie Cola, Eiscreme oder eben in Weißmehlprodukten stecken, sollten wir daher möglichst verzichten.

Die Lebensmittelindustrie mästet uns vorsätzlich mit **Zucker**. Zucker ist billig und macht süchtig. Wer sich früh daran gewöhnt, viel Zucker zu essen, der wird sein ganzes Leben lang Nahrung bevorzugen, in der Zucker steckt. Lebensmittelkonzerne und Lobbyarbeit haben somit einen erwiesenermaßen ungesunden Stoff, den der Mensch nachweislich nicht zum Leben braucht, zu einem vermeintlichen Grundnahrungsmittel gemacht.

Achte darauf, welche Kohlenhydrate du zu dir nimmst. Zum Glück gibt es vier Kriterien, an die du dich halten kannst:

1. **Good Carbs** kommen nicht in flüssiger, sondern **in fester Form**, denn so machen sie länger satt.
2. Sie sind **nicht oder kaum verarbeitet**. Ein Brot mit **ganzen Körnern** z.B. ist gesünder als weißes Toastbrot.
3. Good Carbs sind mit **Ballaststoffen** angereichert. Diese sind z.B. reichlich in **Linsen und anderen Hülsenfrüchten** enthalten.
4. Sie haben einen **niedrigen glykämischen Wert**. Das bedeutet, dass sie langsam verdaut werden. Verzichte also lieber auf deine morgendliche Schale gezuckerte Cornflakes und mische dir stattdessen selbst ein leckeres Müsli.

Fette

Genau wie bei den Kohlenhydraten gibt es auch gesunde und ungesunde Fette.

Ungesättigte Fettsäuren sind besser als gesättigte. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind die

gesündesten Fette. Sie kommen u.a. in **Nüssen, Fisch und Sonnenblumenöl** vor. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind ebenfalls nützlich für den Körper. **Olivenöl, Rapsöl und Avocados** z.B. kannst du weiterhin bedenkenlos genießen. Sie sind eine gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren. Generell sind Fette aus pflanzlichen den von tierischen Quellen vorzuziehen.

Gesättigte Fettsäuren hingegen, wie in Palmöl und Butter enthalten, sind eher schädlich. Nicht ganz so schädlich jedoch wie die sogenannten Transfette.

Transfette sind ganz oder teilweise gehärtete Fette, die entgegen ihrer ursprünglichen Erscheinungsform auch bei Raumtemperatur einen festen Aggregatzustand behalten und länger haltbar sind. Sie sind in Margarine, Pommes, Industriegebäck und vielen Fertigprodukten wie Tiefkühlpizza verarbeitet. Junkfoods sind regelrechte Transfett-Bomben. Diese minderwertigen Fette können in Kombination mit hoch verarbeiteten, nährstoffarmen und kohlenhydratlastigen Lebensmitteln Depressionen hervorrufen.

Gute Fette schützen vor Stress und Depressionen

Hinter 75% aller Arztbesuche steht chronischer Stress. Eine dramatische Zahl. Stress ist damit ein größerer Risikofaktor für einen frühen Tod als Rauchen. Und als wäre das nicht schlimm genug, mündet unverarbeiteter Stress häufig in Depression und Angstzuständen, sodass wir unsere verkürzte Lebenszeit auch noch trübsinnig zubringen. Die gute Nachricht: Das richtige Fett kann hier wirksame Hilfe leisten.

Fett ist ein unterschätztes Anti-Aging-Produkt

Omega-3-Fettsäuren können jedoch nicht nur den Alterungsprozess verlangsamen, sie können auch unsere Leistungsfähigkeit verbessern und uns damit gesünder altern lassen. Lange Zeit galt die Einnahme von Eiweiß als das Mittel schlechthin, um dem natürlichen Muskelabbau im Alter entgegenzuwirken. Allerdings fördert die übertriebene Einnahme von Eiweiß im mittleren Alter auch ein übertriebenes Zellwachstum – und das nicht nur an den von uns gewünschten Körperstellen. Statt sich also massenweise Eiweißriegel und teure Nahrungsergänzungsmittel einzuverleiben, ist es klüger, sich auf eine **kohlenhydratarme und Omega-3-reiche Ernährung** umzustellen, um so dem Alter ein Schnippchen zu schlagen.

Erkenne gute Omega-3-Fettsäuren

Greife zu Ölen, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie Leinöl, Hanföl und Walnussöl. Achte bei den Omega-3-reichen Ölen darauf, dass sich auf dem Etikett Hinweise finden wie „unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff produziert“ oder „omega safe“, denn nur so bleiben ihre Nährstoffe erhalten. Da diese Öle hitzeempfindlich sind, solltest du sie auch nicht zum Kochen und Backen verwenden. Wenn heute „kaltgepresst“ auf der Flasche steht, dann kannst du sicher sein, dass das Öl bis maximal 27 Grad erhitzt wurde. Höchste Qualität erhältst du, wenn du „natives Olivenöl extra“ in den Einkaufswagen legst.

Ballaststoffe

Lange Zeit als reiner „Ballast“ verachtet, erleben die Ballaststoffe gerade einen positiven Imagewandel. Denn heute wissen wir, wie wichtig sie für unser Mikrobiom, also für eine gesunde Darmflora, sind, und wie wichtig dieses wiederum für unser Befinden und unser Immunsystem ist.

Superfoods

Wir erleben gerade den wundervollen Trend der Neuentdeckung der sogenannten Superfoods in Gestalt unserer guten alten Gemüse- und Beerensorten sowie Wildkräuter und Gewürze. Superfoods sind pflanzliche Nahrungsmittel, die einen wissenschaftlich belegten Nutzen für unsere Gesundheit haben. Sie sind oft reich an sekundären Pflanzenstoffen, die antioxidativ wirken. Am

besten ist immer die ganze Pflanze oder Frucht. In ganzen Früchten und Gemüsen kommen Synergien zum Tragen. Die Qualität des natürlichen Ganzen ist mit Einzelteilen nie zu erreichen. **In den ganzen Pflanzen sind die Dinge so ideal und genial gemischt, dass alle Nachahmung noch weit hinter den Originalen zurückbleibt.** Industrielle Extrakte, künstliche Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel nutzen dagegen wenig und sind abzulehnen. Als Faustregel gilt: **Je farbenfroher und dunkler das Gemüse und Obst, desto gesünder.** So sind rote Zwiebeln bspw. gesünder als weiße, roter Kohl gesünder als weißer usw. Beeren sind damit das Superfood schlechthin. Merke dir: Zähle keine Kalorien, sondern die Farben auf deinem Teller!

Superfoods sollten uns nicht dazu verleiten, eine schlechte Ernährung ausgleichen zu wollen und unser Gewissen zu beruhigen. Statt zusätzlich ein paar Löffel Superfoods einzunehmen, sollten wir insgesamt auf eine Super-Ernährung umstellen.

Die besten Nahrungspflanzen

Gemüse und Wildkräuter: Bärlauch, Bohne, Brennnessel, Brokkoli, Grünkohl, Linsen, Löwenzahn, Karotten, Paprikaschote, Rosenkohl, Scharfgabe, Spargel, Spinat, Spitzwegerich, Staudensellerie, Tomate, Kohl, Soja

Obst: Apfel, Erdbeere, Cranberry, Avocado, Heidelbeere, Himbeere

Nüsse und Samen: Walnüsse, Chia-Samen

Kräuter und Gewürze: Melisse, Minze, Basilikum, Chili, Salbei, Oregano, Thymian, Petersilie, Brunnenkresse, Rosmarin, Pfeffer, Kurkuma, Ingwer

Getreide ohne Gluten: Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa,

Keimlinge und Sprossen: Leinsamen-Keimlinge. Keimlinge haben die höchste Nährstoffdichte je Kalorie verglichen mit anderen Lebensmitteln. Daher stellen Keimlinge und Sprossen eine hervorragende Aufwertung der täglichen Frischkost dar.

Wenn du wissen willst, welche Vitalstoffe und Nahrungsmittel genau dein Körper benötigt, mach unsere **Vitalstoffanalyse. Erfahre jetzt mehr!**

Fleisch

Ist Fleisch eigentlich gesund? Hier streiten sich die Geister. Fleisch ist heute Industrie - und Fleisch ist Gewinnmaximierung. Das macht das Fleisch problematisch und nicht vergleichbar mit dem, das unsere Vorfahren verzehrt haben. Wissenschaftler klassifizieren heute Fleischwaren (also vor allem Wurst) als definitiv krebserregend. Wurst und Fleisch können Tumoren des Darms, der Bauchspeicheldrüse und der Prostata auslösen. Die WHO bewertet diese wissenschaftliche Erkenntnis als sicher und stellt sie auf die gleiche Stufe wie die Gefährdung durch das Zigarettenrauchen. Vor allem rotes Fleisch scheint gesundheitsbedenklich zu sein. Zum roten Fleisch zählen Rindfleisch, aber auch Schweinefleisch. Denn alle Säugetiere liefern rotes Fleisch.

Tiermilch

Im Hinblick auf die vielbeschworene gesundheitliche Wirkung von Milch scheiden auch hier sich die Geister. Tiermilch wird historisch betrachtet erst seit Kurzem vom Menschen getrunken und ist vermutlich sogar ungesund. Evolutionär betrachtet ist Milch einfach nicht für Erwachsene „vorgesehen“. Dass viele Menschen keine Milch vertragen, ist also weder ein Zufall noch eine Modeerscheinung. Auffälligerweise gibt es in laktoseintoleranten und daher milchabstinenten Regionen der Welt deutlich weniger Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. **Ein Leben ohne Milch** scheint also nicht nur vorstellbar, sondern historisch betrachtet sogar der Normalfall zu sein.

Bei Allergien, Rheuma und Übergewicht könnte es sinnvoll sein, Milch und Milchprodukte weg zu lassen.

Selbst bezüglich der Kalziumsicherung scheint Milch unnötig. Unterm Strich sind Milchprodukte Kalziumräuber. Sie arbeiten mit demselben Trick wie Heiratsschwindler. Die bringen auch erst einiges ein, um dann viel mehr wegzunehmen.

Weizen

Modernes Getreide als Mischung aus Gluten und Stärke ergibt für den Organismus eine schwer verdauliche Mogelpackung. Der heutige moderne Weizen ist möglicherweise in vielerlei Hinsicht ungesund. Weizen treibt den Blutzucker rasch hoch, regt den Appetit an, lagert Fett ein, führt zu Diabetes. Moderner Weizen enthält nur 10-15% Protein, aber 80% Gluten. Weizen ist darüberhinaus schlecht für unser Gehirn (Schizophrenie, ADHS, Autismus, Demenz), aber auch für Gefäße, Lunge, Haut und Niere. Daher kann der Verzicht auf Gluten bei vielen Menschen innerhalb weniger Wochen Stimmung und Energieniveau heben und dafür Blutzuckerwert und Gewicht senken.

Zucker und künstliche Süßstoffe

Zucker ist für die Gesundheit eine Katastrophe. Zucker ist süß und bewirkt starke Blutzuckerspitzen, die zu massiven Insulinausschüttungen führen. Das belastet unseren Körper und Stoffwechsel stark. Zucker ist aber auch klebrig. Und dieser Effekt verklebt unsere Gefäße und verbatzt unsere Zellen. Das Verkleben von Zellstrukturen durch Zucker hat weitreichende gesundheitliche Konsequenzen und ist ursächlich für die Entwicklung von Zivilisationskrankheiten.

Theoretisch müssten Zuckerersatzstoffe, die keinen gesteigerten Insulinspiegel hervorrufen, die Zauberpotion ohne Reue für uns sein. Eigentlich zu schön, um wahr zu sein. Und wie fast immer im Leben ist etwas, was zu schön ist, um wahr zu sein, auch wirklich zu schön, um wahr zu sein - also nicht wahr.

Wer Süßes essen möchte, muss es sich einfach verdienen - und zwar durch körperliche Aktivität. Wir können die Natur nicht durch noch so raffiniert designte Chemikalien austricksen.

Antinutritive Substanzen

Gesunde Ernährung ist wirklich kompliziert. Wie immer steckt der Teufel im Detail. Es gibt jede Menge leistungsmindernde und krankheitserregende Stoffe, die du auf jeden Fall vermeiden solltest, allen voran sogenannte **antinutritive Substanzen**. Dazu gehören **Pestizide, Konservierungsstoffe, aber womöglich auch natürliche Lektine**. Und jetzt wird's hinterhältig: Lektine sind in Gluten enthalten sowie in der Schale und den Saatkörnern von Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Auberginen und Paprikas. Antinutritiva verhindern die maximale Verwertung von Nährstoffen und können Entzündungen verursachen. Du entgehst ihnen, indem du auf lektinhaltige Nahrungsmittel wie Getreide verzichtest und dein Obst und Gemüse schälst und entkernst, bevor du es isst. Aber stecken unter der Schale nicht wiederum die meisten Vitamine und Ballaststoffe!? In fast allen **verarbeiteten Lebensmitteln** stecken massenweise Zusatzstoffe, die diese Produkte zwar lecker, bunt und haltbar machen, die aber leider auch gesundheitsschädlich sind. Vor allem **Geschmacksverstärker und Süßstoffe** führen oft zu Krankheiten und schweren gesundheitlichen Problemen.

Wenn du wissen willst, ob deine bisherige Ernährungsweise gut für dich ist, mach unsere **Ernährungsanalyse**. Was sind deine Essfehler, was kannst du bei deiner Ernährung verbessern? **Erfahre jetzt mehr!**

Bio - Es ist nicht alles grün, was glänzt

Bio ist ein cooler Trend. Man bleibt schön gesund und rettet gleich noch ein bisschen die Welt. Kein

Wunder also: Je szeniger die Gegend, desto höher ist die Dichte an Bio-Supermärkten. Doch Vorsicht! Es ist nicht alles grün, was glänzt. Die tollen Bio-Produkte, die da massenhaft in den Regalen liegen, werden keinesfalls auf den idyllischen Bilderbuch-Bauernhöfen hergestellt, die uns die Werbung zeigt. So dürfen in konventionellen Legebetrieben sieben Hühner auf einem Quadratmeter stehen, in biologischen sind es sechs. Zudem setzt gerade die arbeitsintensive Bio-Landwirtschaft auf billige Arbeitskräfte aus Ungarn, Rumänien und Bulgarien, deren finanzielle Notlage bewusst ausgenutzt wird.

Es ist paradox: Die Ernährung ist einer der wenigen Lebensbereiche, in denen täglich deutlich wird, dass wir ohne die Natur nicht überleben können. Gleichzeitig haben die meisten Menschen noch nie gesehen, woher ihre Nahrung kommt und wie sie produziert wird.

Bio-Konzerne polieren mit Greenwashing ihr Image auf

Beim Versuch, potenziellen Kunden ihre Bio-Lebensmittel schmackhaft zu machen, greifen Unternehmen teilweise zu recht unlauteren Mitteln. Ein Beispiel ist das verbreitete Öko-Labeling.

Auch in Bio-Betrieben leben Tiere nicht unbedingt besser

Was also bleibt überhaupt noch übrig von der ganzen Bio-Idee, wenn wir hinter die Fassade der Marketing-Abteilungen schauen? Nicht viel. Und das hat vor allem einen Grund: Die Bio-Betriebe unterliegen derselben unbarmherzigen Marktlogik wie die gesamte Wirtschaft.

Als Gegenreaktion auf die Industrialisierung entstand die Öko-Bewegung, sie wurde aber später von den Konzernen vereinnahmt

Schnell übertrugen die großen Konzerne ihre Marketingstrategien auf die Bio-Produktion. Sie sorgten dafür, dass staatlich geprüfte Bio-Siegel eingeführt wurden, deren Auflagen jedoch niedrig genug angesetzt waren, um Bio für die Massen herstellen zu können – mit entsprechend massenhaften Profiten.

Bio kaufen reicht nicht - wir brauchen eine dezentral organisierte Lebensmittel-Demokratie

Um eine echte Umkehr zu erreichen, genügt es jedoch nicht, einfach ins Bio-Regal des Supermarktes zu greifen. Nur mit einem radikal veränderten Konsumverhalten und völlig neuen Strukturen in der Landwirtschaft lassen sich die Verwerfungen korrigieren. Dabei hat jeder auf seiner ganz persönlichen Ebene Spielraum, auch du: Wenn du dich wirklich biologisch ernähren möchtest, kaufe also nicht im Supermarkt ein, sondern direkt beim Produzenten. Ob Bio-Brot, Bio-Milch, Bio-Gemüse oder Bio-Fleisch – was davon im Supermarkt liegt, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit ganz ähnlich hergestellt wie die konventionellen Produkte.

Mit alternativen Methoden gehen einige wenige echte Bio-Bauern eigene Wege

Direktvermarktung kommt ohne die verbreitete, manipulative Werbung aus. Im Idealfall stehen Konsument und Produzent sogar in persönlichem Kontakt – vertrauensvoller geht es nicht.

Es gibt Alternativen zu den riesigen Lebensmittelkonzernen. Wir müssen nur anfangen, uns selbst zu organisieren (Lebensmittel-Genossenschaften, Solidarische Landwirtschaft).

Lebensmittelindustrie

Die Lebensmittelindustrie hat nicht den Anspruch, uns gesunde Nahrung zu liefern, sondern Geld zu verdienen. Daher handelt die Lebensmittelunternehmen unternehmerisch rational, wenn sie alle Spielräume ausnutzen, die Bestimmungen und Gesetze ihnen lassen.

Die Lebensmittelindustrie hat ein großes Problem: Sie kann weder vollwertige noch frische Lebensmittel produzieren.

Die Industrienahrung bietet einen **Überfluss** an Kalorien, Konservierungsstoffen, Rückständen von Pestiziden, Antibiotika und Hormonen. Dem steht ein **Mangel** an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Frische gegenüber. Die Industrie kann den Geschmack deutlich beeinflussen und korrumpieren. Chemikalien wie Aromastoffe stören die natürliche Ordnung und verwirren unser Sensorium.

Verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig nur billige Inhaltsstoffe und viel Zucker

Viele Lebensmittel besitzen heute eine „Scheinqualität“: In den Supermarktregalen finden wir vor allem verarbeitete Produkte, denen teure Inhaltsstoffe nur in geringen Mengen beigegeben werden. Stattdessen werden billigere Alternativen verarbeitet, der fehlende Geschmack wird durch Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker kompensiert. Viele große Lebensmittelkonzerne verdienen ihr Geld in erster Linie damit, ihren Kunden (und insbesondere Kindern) überzuckerte, ungesunde Produkte zu verkaufen. Sie bewerben Schokoladenkekse als gesundes Frühstück für Kinder, verkaufen Zuckerbomben als „Erfrischungsdrinks“ und handeln damit schlicht verantwortungslos. So verschleiern die Lebensmittelkonzerne ihre Schuld am zunehmenden Übergewicht unter Kindern.

Haltlose Gesundheitsversprechen dienen der Branche als Marketing-Instrument

Der Lebensmittelbranche gelingt es immer wieder, bestimmte Botschaften in den Köpfen der Konsumenten zu verankern. Diese Botschaften sind oft reine Behauptungen, die aber den Anschein von Fakten erwecken sollen. So denken z.B. viele Menschen, Margarine senke den Cholesterinspiegel, einfach weil das über Jahre hinweg in der Werbung behauptet wurde.

Produkt und Produkt-Image haben immer weniger miteinander zu tun

Insgesamt ist zu beobachten, dass unsere Nahrung zwar immer häufiger aus industrieller Massenfertigung stammt, die Hersteller sich aber dennoch betont bodenständig geben und die Vorstellung wecken, Wert auf Regionalität und Authentizität zu legen.

Das Bio-Label ist häufig nur ein Marketing-Werkzeug

Der Bio-Markt wird für die Lebensmittelbranche immer wichtiger. Die Kunden fragen Bio nach, also wird immer mehr Bio angeboten. Damit wächst auch die Tendenz der Konzerne, die Bio-Standards zu verwässern. Es gilt die Maxime: minimaler Aufwand für maximalen Marketing-Effekt.

Nicht umsonst tragen die allermeisten Produkte nur das (grüne sechseckige) amtliche Biosiegel, die Siegel von beispielsweise Bioland und Demeter mit ihren strengeren Vorschriften sieht man deutlich seltener.

Die Konzerne fürchten sich vor Transparenz und verhindern sie mit Leibeskräften

Nestlé zum Beispiel weigert sich, auf Mineralwassermarken wie San Pellegrino und Perrier darauf hinzuweisen, dass diese wegen ihrer Uranbelastung nicht für Babys und Kleinkinder geeignet sind. Ein solcher Hinweis wäre Transparenz im Sinne des Verbrauchers – und eindeutig schlecht fürs Geschäft.

Abnehmen (Das Wichtigste zum Thema: Abnehmen, Diäten und Kalorien)

Intuitives Essen

Leider stimmt noch immer die Weisheit: Wenn man mehr Kalorien aufnimmt als man verbraucht, wird man zunehmen. Nimmt man ungewollt zu, hat man entweder zu viel gegessen oder zu wenig verbrannt.

Wissenschaftler fanden heraus, dass es trotzdem die Menschen gibt, die wir alle nicht mögen: Viel Essen und nicht zunehmen. Das ist tatsächlich möglich! Dies Menschen führen unbewußt

Mikrobewegungen durch. Sie zappeln auf der Stelle herum, können nicht stillsitzen, erledigen mehr Tätigkeiten im Haushalt oder laufen auf dem Flur im Büro herum. Diese Menschen haben quasi Zappelgene. Wir anderen Menschen haben eher Couchgene - die beste Voraussetzung, schnell an Gewicht zuzunehmen.

Hierzu ein paar erschreckende Zahlen:

91% der Frauen sind unzufrieden mit ihrem Körper.

54% aller Frauen würden lieber überfahren werden, als fett zu sein. Das Problem ist, dass über 90% aller Diäten scheitern. Auch immer mehr Männer sind unzufrieden mit ihrem Körper.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die meisten Menschen die Dinge, die sie wirklich machen möchten sich nicht trauen, weil sie Angst davor haben, was die anderen über sie denken! In unserer Gesellschaft ist es so, dass der perfekte Rahmen, das perfekte Instagram-Foto, viel wichtiger ist, als zu schauen, wie der Mensch im Inneren ist. Stattdessen müssen wir uns klar machen und die Erkenntnis haben, dass unser Körper ein Wunder ist. Er arbeitet für uns vollautomatisch mit unglaublich vielen Funktionen! Sag dir selbst: Ich habe einen geilen Körper! Und dieser geile Körper kann auch dein Essverhalten regulieren. Alles, was du brauchst, um dein Wohlfühlgewicht zu erreichen oder zu erhalten steckt in deinem Körper drin. Das bezeichnet man als intuitives Essen, was soviel bedeutet wie beim Essen auf den Körper hören. Kinder machen das von selbst, es gibt aber auch Erwachsene, die sich das beibehalten haben. Lerne wieder mit deinem Körper zusammen zu arbeiten. Auch wenn du eher zu Couchgenen neigst, aber trotzdem keine Kalorien zählen willst, ist intuitives Essen deine Chance, dein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Vier Schritte sind dafür notwendig:

1. Iss, wenn du körperlich hungrig bist.
2. Wähle das, was dir schmeckt und guttut.
3. Genieße langsam und achtsam. Kein Essen während Handy spielen, Fernschauen, Emails checken ... Mach den Vorgang deines Essens zur Meditation.
4. Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen. Das Wetter wird morgen nicht besser, wenn du deinen Teller leer isst.

Extratipp: Lege weniger Wert auf dein Gewicht und lege mehr Gewicht auf deinen Wert! Ganz egal wieviel du wiegst, ganz egal wieviel Problemzonen du hast, dein wirklicher Wert liegt in dir. Wenn du anfängst dich auf dich selbst und deinen inneren Wert zu fokussieren, dann erreichst du dein Wohlfühlgewicht als Nebensache.

Low-Carb

Wenn du abnehmen willst, ist eine **kohlenhydratarme Ernährung** durchaus einen Versuch wert. Solltest du jedoch nach ein paar Wochen immer noch keine Ergebnisse sehen, steige auf eine andere Methode um. Nicht für alle ist Low Carb das Richtige.

Omega-3

Außerdem kann dir **Omega-3** beim Abnehmen helfen. Das liegt daran, dass Übergewicht oft mit einem Entzündungszustand im Gehirn einhergeht. Dieser Zustand hat zur Folge, dass der Kopf den Sättigungszustand nicht mehr wahrnimmt. Omega-3-Fette können diese Entzündung lindern, sodass du wieder merkst, wann du satt bist. Studien zeigen zusätzlich, dass Omega-3 deutlich dein Risiko für Herzerkrankungen senken.

Viel Eiweiß

Egal ob Low Carb oder Low Fat - wenn das Abnehmen dein Ziel ist, solltest du auf jeden Fall den

Eiweiß-Anteil deiner Ernährung erhöhen. Joghurt, Quark, Fisch und Hülsenfrüchte sind lecker und voller gesunder Proteine.

Fasten

Nicht nur durch Essen, sondern auch durch Nichtessen kannst du deinem Körper etwas Gutes tun und ihm zu einem längeren und gesünderen Leben verhelfen.

Karge, relativ eintönige Nahrung und regelmäßiges Fasten sind das sicherste Mittel, das Leben zu verlängern und nachhaltig zu verbessern.

Durch eine Fastenzeit von ein oder zwei Wochen können wir zum gesunden Appetit zurück finden. Das Fasten hilft uns, Organismus, Seele und Geist zu ordnen und so bietet sich die wundervolle Chance zu Neustart und Neuorientierung. Auf diese Weise entdecken wir unseren eigenen „inneren“ Arzt.

Das Wundervollste am Fasten ist, dass unser sechster Sinn für Ernährung, die uns guttut, wieder erwacht. Unsere Antennen für frische, unverarbeitete Kost melden sich zurück. Unsere moderne Ernährung mit Dauerversorgung mit Glukose ist ein moderner Luxus, der uns zum Verhängnis geworden ist.

Wenn wir uns zu einseitig und nährstoffarm ernähren und dann auch noch zu zuckrig essen, gewinnen die schlechten Bakterien im Darm die Oberhand. Das wiederum führt zu einer geringeren Produktion von Serotonin. Wenn wir hingegen fasten, dann ruht auch die Verdauung, und die guten Darmbakterien können sich wieder vermehren. Fasten ist also das beste Probiotikum!

Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens sind längst wissenschaftlich nachgewiesen. Es gibt verschiedene Arten, wie man nichts essen kann.

Fröhlich fasten

Fasten ist eine Frage der Einstellung. Es geht! Und zwar leichter als gedacht. Zweimal im Jahr fasten ist eine himmlische Möglichkeit, sich fit und in Form und vor allem gesund zu halten.

Sowohl das Heilfasten als auch das Intervallfasten sind gute Methoden, mit Nichtessen zu heilen.

Wenn du es jedoch mal so richtig wissen willst und mehrere Tage fasten möchtest, solltest du dich gut auf diese Phase vorbereiten. Eine probate Methode zur Vorbereitung ist es, sich schon in den Tagen davor möglichst kohlenhydratarm zu ernähren. Der Körper schaltet dann bereits vor der Fastenzeit in den Fettverbrennungsmodus, sodass ihm der Übergang ins Recycling leichter fällt. Die Zellen sind es dann sozusagen schon gewöhnt, Fett zu verbrennen.

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Begonnen wird mit einem Entlastungstag, an dem man nur leichte Kost verzehrt. Er dient der körperlichen und seelischen Einstimmung auf das Fasten. Mit Glaubersalz oder Bittersalz erfolgt dann die initiale Darmreinigung. Während der restlichen Kur wird ausschließlich getrunken: Gemüsebrühe, Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Wasser, auch gibt es etwas Honig und Zitronenschnitze. Außerdem erfolgen regelmäßig weitere Darmspülungen bzw. Darmentleerungen. Mindestens fünf Fastentage erfolgen. Beende das Fasten mit einem sanftem Fastenbrechen.

Intervallfasten

Da wir modernen Menschen keine natürlichen Hungerphasen mehr durchlaufen, kommt uns das Fasten gerade recht: Beim Intervallfasten nimmt man mindestens 16 Stunden lang keine Nahrung zu sich (16:8). Es ist aber auch möglich, an zwei Tagen pro Woche auf Essen zu verzichten, also 5:2

zu fasten.

Tatsächlich ist es ratsam, jeden Tag nur innerhalb eines bestimmten Zeitfensters zu essen, z.B. von sieben bis 19 Uhr. Auf diese Weise lässt man dem Körper genügend Zeit zur Selbstreinigung, denn wenn der Magen leer ist, beginnt der Körper Zellbestandteile zu verbrennen, die nicht mehr gebraucht werden – das bezeichnet man als Autophagie. Hierdurch bescherst du deinen Zellen eine Komplettsanierung. Für die Zellen ist es heilsam, regelmäßig zu essen und zwischendurch längere Pausen einzulegen.

Fasten ermöglicht unserem Körper einen Neustart

Fasten ist wie ein Reset, denn unsere Zellen können sich dadurch erneuern. Durch unsere Ernährung sammelt sich in vielen unserer Zellen Mikroschrott in Form von geschädigten Eiweißen und anderen Zellbestandteilen an. Beim Fasten werden diese durch die Autophagie wiederverwertet. Denn ohne neue Nahrung versucht die Zelle, auch altes, kaputtes Material wiederzuverwenden. Fasten ist neben einem zellulären auch ein emotionaler Reset.